

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada Lansia di Panti Werdha Griya St. Yosef di Surabaya yang dilakukan pada bulan Agustus tahun 2017. Populasi penelitian ini sebanyak 80 orang lansia yang berusia 60 tahun ke atas.

Dari hasil dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik 80 responden lansia di panti werdha tersebut, didapatkan paling banyak lansia yang berusia 80 tahun ke atas sebanyak 39 responden, dengan jenis kelamin perempuan (wanita) sebanyak 48 responden, riwayat atau latar belakang pendidikan adalah sekolah tionghoa sebanyak 47 responden, tidak pernah bekerja sebanyak 62 responden, 49 responden tinggal di panti selama kurang dari 3 tahun, dan terdapat paling banyak tingkat keparahan demensia sedang sebanyak 31 responden. Namun, setelah dilakukan analisis sesuai karakteristik tersebut, didapatkan hanya tingkat pendidikan dan status pekerjaan yang mempunyai hubungan dengan memori jangka pendek.

2. Terdapat banyak lansia yang memiliki kualitas tidur dan fungsi memori jangka pendek yang buruk. Namun, pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada lansia di panti werdha tersebut.

7.2 Saran

Pada penelitian berikutnya dengan tema yang sama dengan penelitian ini diharapkan:

1. Pengambilan data dapat dilakukan di Rumah Sakit atau komunitas geriatri lainnya dengan jumlah populasi atau anggota yang lebih banyak dari penelitian ini. Selain itu dapat melakukan pengambilan data pada dua atau lebih tempat penelitian agar mendapatkan sampel lebih banyak.
2. Peneliti berikutnya sebaiknya dapat menguasai bahasa yang dimengerti oleh setiap responden selain bahasa Indonesia, misalnya penggunaan bahasa mandarin, bahasa daerah, dan sebagainya. Hal berikut dapat membantu peneliti mempengaruhi setiap lansia agar dapat lebih kooperatif, mudah memahami, dan mendapatkan hasil data yang lebih baik.
3. Penelitian berikutnya dapat menganalisis hubungan atau pengaruh dari penyebab dan berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dengan fungsi kognitif, misalnya: neurotransmitter, hormon, riwayat penyakit penyerta termasuk depresi dan demensia, irama sirkadian, gelombang tidur, dan sebagainya.

Bagi pengurus panti werdha; *caregiver*; atau orang yang berada disekitar lansia diharapkan:

1. Masyarakat (Pengurus lansia di panti werdha tersebut, keluarga, atau orang-orang terdekat dan/atau sangat diingat oleh setiap lansia) sebaiknya selalu memperhatikan perkembangan, kebiasaan, gaya hidup yang meliputi asupan makan dan minum; pola tidur; dan sebagainya, pada setiap lansia agar fungsi sistem tubuh lansia tidak menurun sangat cepat/drastis.
2. Pendamping dan/atau pengurus lansia atau panti sebaiknya selalu mengajak berinteraksi aktif kepada setiap lansia melalui kegiatan panti, saling berbicara dan mendengarkan, dan sebagainya.
3. Sebaiknya selalu rutin untuk melakukan pemeriksaan kesehatan pada setiap lansia oleh dokter yang berkompeten dan sesuai bidangnya.

Daftar Pustaka

1. *Situasi dan Analisa Lanjut Usia*. Jakarta, Indonesia: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014. Hal. 2
2. Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. Jakarta, Indonesia: Badan Pusat Statistik; 2015. Hal viii.
3. L.J. Richie, et. al. 'Mild Cognitive Impairment: Case Definitions, Age, and Other Risk Factors'. <https://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/en/article/117/> . Diakses tanggal 15 Maret 2017.
4. Memory and Cognition. [https://neuroanatomy.wisc.edu/coursebook/neuro6\(2\).pdf](https://neuroanatomy.wisc.edu/coursebook/neuro6(2).pdf) . Diakses tanggal: 4 April 2017.
5. Einat Hanuka, et al. *Chronic Insomnia and Cognitive Functioning Among Older Adults*. <http://scholarsrepository.llu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=12138context-ed> . Diakses tanggal 28 April 2017.
6. M.E. Kelly, et. al. Aging Research Reviews. 'The Impact of cognitive training and mental stimulation on cognitive and everyday functioning of healthy older adults: A systematic review and meta-analysis'. Dublin, Ireland: Elsevier; 2014. https://www.tcd.ie/neuroscience/neil/assets/pdf/Kelly_2014.pdf . Diakses tanggal 15 Maret 2017.
7. Siregar, Mukhlidah Hanun. 'Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia'. Yogyakarta: FlashBooks; 2011.
8. Lumbantobing, SM. 'Neurogeriatri: Tidur'. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2011. Hal 57.
9. Lumbantobing, SM. 'Gangguan Tidur'. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2008.
10. B. Dharmojo. Buku Ajar Ilmu Geriatri. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2001 [sitasi *Coll P*]. Hal 319.
11. B. Dharmojo. Buku Ajar Ilmu Geriatri. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2001. [sitasi *Cohen-Zion M, Andrew L CJ*]. Hal 324.
12. Paula Ahola, et. al. Sleep deprivation: Impact on cognitive performance. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2656292/pdf/NDT-3-553.pdf> . Diakses pada tanggal: 29 Maret 2017

13. Saint Martin M, Sforza E, Barthelemy JC, Thomas-Anterion C, Roche F. Does subjective sleep affect cognitive function in healthy elderly subjects? The proof cohort. *SleepMed* 2012; 13: 1146–52.
14. Blackwell T, Yaffe K, Ancoli-Israel S, et al. Association of sleep characteristics and cognition in older community-dwelling men: the MrOS sleep study. *Sleep* 2011; 34: 1347–56.
15. R. Boedhi-Darmojo, Editor, et. al. 2015. Buku Ajar Boedhi-Darmojo: Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Edisi 5, cetakan ke-2. '*Teori Menua*'. [Constantinides, 1994]. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Hal 7.
16. R. Boedhi-Darmojo, Editor, et. al. 2015. Buku Ajar Boedhi-Darmojo: Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Edisi 5, cetakan ke-2. '*Demografi dan Epidemiologi Populasi Lanjut Usia*'. [Kinsella dan Taeuber, 1993]. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Hal 42.
17. R. Boedhi-Darmojo, Editor, et. al. 2015. Buku Ajar Boedhi-Darmojo: Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Edisi 5, cetakan ke-2. '*Demografi dan Epidemiologi Populasi Lanjut Usia*'. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Hal 44-45.
18. A M Brickman, Y Stern. Encyclopedia of Neuroscience: Aging and Memory in Humans, vol.1. Elsevier: NY, USA; 2009. Hal 178.
19. Guyton & Hall. Ed. 11. '*Sistem Saraf: Prinsip-Prinsip Umum dan Fisiologi Sensorik*'. Jakarta: Elsevier, EGC; 2008. Hal 582
20. Van Blerkom, D.L. '*Collage Study Skills: Becoming a strategic learner*'. Boston: Wadsworth-Cengage; 2009.
21. S. Miyata, et. al. '*Poor Sleep Quality Impairs Cognitive Performance in Older Adults*'. Jepang: European Sleep Research Society; 2013.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.12054/full> .Diakses pada tanggal: 22 April 2017.
22. American Sleep Association. *Insomnia overview: causes, symptoms, diagnosis and Treatment*. <https://sleepassociation.org/patients-general-public/insomnia/insomnia/> . Diakses pada tanggal 28 Maret 2017.
23. Centers of Disease Control and Prevention (CDC). *Sleep and Chronic Disease*. https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/chronic_disease.html . Diakses pada tanggal: 29 Maret 2017

24. Sudoyo, Aru W, et al. 'Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam: *Gangguan Tidur pada Usia Lanjut*; Penyebab Gangguan Tidur pada Usia Lanjut'. Jilid I, Ed.5. Jakarta: Interna Publishing; 2009. Hal 804-804.
25. Sudoyo, Aru W, et al. 'Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam: *Gangguan Tidur pada Usia Lanjut*; Penyebab Gangguan Tidur pada Usia Lanjut'. Jilid I, Ed.5. Jakarta: Interna Publishing; 2009. Hal 808.
26. American Academy of Sleep Medicine (AASM). '*International Classification of Sleep Disorders*'. 3rd ed. Darien, IL: American Academy of Sleep Medicine (AASM); 2014. Journal of Clinical Sleep Medicine. Vol.13. No. 2. '*Clinical Practice Guideline for the Pharmacologic Treatment of Chronic Insomnia in Adults: An American Academy of Sleep Medicine (AASM) Clinical Practice Guideline*'; 2017. <http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.6470> . Diakses tanggal: 25 Maret 2017.
27. Sudoyo, Aru W, et al. 'Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam'. Jilid I, Ed.5. Jakarta: Interna Publishing; 2009. Hal 802-803.
28. S Matthew, et. al. [Klumpers & Hoodendijk, et. al.]. '*The Effects of Sleep Deprivation on Memory, Problem Solving and Critical Thinking*'. 2015.
29. K. Yaffe, et al. '*Connections between Sleep and Cognition in Older Adults*'. Lancet Neural: San Francisco, CA 94121, USA; 2014. <https://thelancet.com/neurology> , <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1474442214701723> . Diakses tanggal 28 April 2017.
30. Kuesioner Digit Span.
<https://www.mesa-nhlbi.org/PublicDocs/MESAExam5Forms/V5%20MESA%20Digit%20Span%20Test.pdf> . Diakses pada tanggal 2 Mei 2017.
31. Dahlan, Muhamad Sopiudin. 'Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan'. Seri 1, Edisi 6. Jakarta: Epidemiologi Indonesia; 2014. Hal 174-178, 225, 238.
32. Cowan, Nelson. '*What are the differences between long-term, short-term, and working memory?*'. 2008. doi: [10.1016/S0079-6123\(07\)00020-9](https://doi.org/10.1016/S0079-6123(07)00020-9), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2657600/> . Diakses pada tanggal: 17 Desember 2017.
33. Grady, L Cheryl, et. al. '*Review: Change in Memory Processing with Age*'. Current Opinion in Neurobiology. Vol. 10, Issue 2. Hal 224-231. Canada; 2000. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959438800000738>. Diakses pada tanggal 17 Desember 2017.
34. American Academy of Neurology, American Psychiatric Association, et al. '*Dementia*'. American Medical Association; 2011. Hal 21.